

はじめよう!  
認知症予防

# はままつ オレンジ 体操

とても簡単!  
すぐ始められるのじゃ!



## はままつオレンジ体操とは？

健康寿命を保つためには普段から適度な運動をして骨と筋肉の衰えを予防することがとても大切です。はままつオレンジ体操は聖隸三方原病院で生まれた「いつでも、誰でも、どこででも」できる体操です。運動をしたいけれどどんな運動をしたらよいか分からぬ方、一人では運動する気にならないという方、DVDを見ながら一緒に楽しく運動してみませんか？

### 体操メニュー

A	準備体操
B	手の体操【6項目】
C	足の体操【6項目】

D	体幹運動【6項目】
E	リズム体操【4種】

### A 準備体操【座位】

♪富士の山～ 合わせて体操をする

- 1 ♪あたまを雲の上に出し  
頭を上げ下げする 2回

- 2 ♪四方の山を見下ろして  
頭を左右にかしげる 2回

無理のない範囲で動かしましょう

- 3 ♪かみなりさまを下に聞く  
両手を組み上げ下げする 2回

- 4 ♪富士は日本一の山  
両手を伸ばしてグーパーする 4回

- 5 ♪青空高くそびえたち  
足踏み 4回

なるべく背もたれを使わず、背筋を伸ばして行いましょう

- 6 ♪からだに雪の着物着て  
両膝伸ばし 4回

- 7 ♪かすみの裾を遠くひく  
つま先、かかと上げ 4回

体操に馴れたら  
歌いながら体操を  
してみるのじゃ！



## E リズム体操

### 手足体操

手でパンパン、足でトントンと交互に叩いていきます。



### グーパー体操

胸の前にある手をグーにして交互に前に出していきます。



### 肩たたき体操

歌に合わせてとなりの人の肩をたたきます。



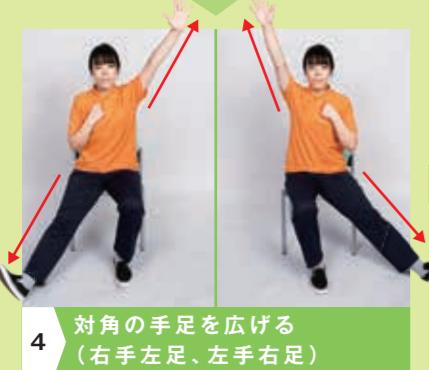
### 全身バランス体操



1 両手を広げる

2 両足を広げる

3 同じ側の手足を広げる  
(右手右足、左手左足)



4 対角の手足を広げる  
(右手左足、左手右足)



5 右手から順番に開く



6 右手から順番に閉じる

社会福祉法人 聖隸福祉事業団  
総合病院 聖隸三方原病院

〒433-8558 静岡県浜松市中央区三方原町3453  
TEL.053-436-1251 FAX 053-438-2971

聖隸三方原 検索  
<https://www.seirei.or.jp/mikatahara/>



JR浜松駅よりバスで約50分  
駅北口バスター・ミナルの15番のりば 40 聖隸三方原病院 気賀 三ヶ日 方面  
聖隸三方原病院バス停下車  
JR浜松駅よりタクシーで約40分  
東名高速道路、浜松西インターチェンジより車で約15分

### Access



## はじめよう！認知症予防

# はままつオレンジ体操

### B 手の体操【立位】

1 腕の上げ下げ 8回  
両手を組み上げ下げをする

2 肘の曲げ伸ばし 8回  
両手を組み肘の曲げ伸ばしをする

3 手首の曲げ伸ばし 8回  
手を伸ばして手首を上げ下げする

4 前腕の回内外 8回  
肘を曲げて掌を内返し、外返しに回す

5 手指の曲げ伸ばし 8回  
肘を曲げてグーパーする

6 手指の対立 8回  
人差し指から順番にOKサインを作ります



きれいな○になるように行いましょう

### B 手の体操【座位】

1 腕の上げ下げ 4回  
両手を組み上げ下げをする

2 肘の曲げ伸ばし 4回  
両手を組み肘の曲げ伸ばしをする

3 手首の曲げ伸ばし 8回  
手を伸ばして手首を上げ下げする

4 前腕の回内外 8回  
肘を曲げて掌を内返し、外返しに回す

5 手指の曲げ伸ばし 8回  
肘を曲げてグーパーする

6 手指の対立 8回  
人差し指から順番にOKサインを作ります



なるべく肘を伸ばして行いましょう



脇をしめて行いましょう

### C 足の体操【立位】

1 足の柔軟 各2回  
片足ずつつま先を触るようにストレッチ

2 足踏み 8回  
なるべく高く足踏み

3 膝の曲げ伸ばし 8回  
片足ずつ膝を曲げ伸ばしします

4 股関節の開閉 8回  
片足ずつ横に広げます

5 つま先上げ 8回  
つま先を上げ下げする

6 かかと上げ 8回  
かかとを上げ下げする



膝をしっかり伸ばしましょう



なるべく腰が曲がらないように行いましょう

### C 足の体操【座位】

1 膝かかえ 4回  
片足ずつ膝を抱えます

2 膝の開閉 4回  
膝を横に開きます

3 膝伸ばし 8回  
片足ずつ膝を前に伸ばす

4 足踏み 8回  
なるべく高く足踏み

5 つま先上げ 8回  
つま先を上げ下げする

6 かかと上げ 8回  
かかとを上げ下げする



体が前後に倒れないように行いましょう



膝を出来るだけ最後まで伸ばしてみましょう

### D 体幹運動【立位】

1 体幹側屈 4回  
体を右左へ倒す

2 胸を開く 4回  
頭の後ろで腕を組み胸を開き、閉じる

3 首上下 4回  
首を上下させる

4 首回し 4回  
首を右回し、左回しする

5 肩回し 各4回  
肩を前回し、後ろ回しする

6 深呼吸 4回



肩甲骨を寄せるように行いましょう

### D 体幹運動【座位】

1 体幹側屈 4回  
体を右左に倒す

2 体幹前屈 4回  
体を前に倒し、元に戻す

3 首上下 4回  
首を上げ下げする

4 首回し 4回  
首を右回し、左回しする

5 肩回し 各4回  
肩を前回し、後ろ回しする

6 深呼吸 4回



背中を丸めず骨盤から倒しましょう

「はままつオレンジ体操」のDVDには浜松市のマスコットキャラクターの出世大名家康くん、出世法師直虎ちゃんの2人が出演しています。

数を数えたり、歌を歌いながら体操をすると、認知症予防と介護予防に、より効果的です。

#### 注意事項

- 体操を行っていて気分が悪くなった際はすぐに中止してください。
- 体調や痛みに合わせて無理なく行ってください。
- 体操をする際は手や足を広げるスペースを確保してください。
- 転倒リスクがある方は立位での体操は行わないでください。

